

## PROGRAMME ENTRAINEMENTS 2021 POLYSPORT ADULTES ET JUNIORS

06 janvier 2021	Reprise de nos entrainements (17H30-18H30 extérieur cause COVID)
24 février	Vacances relâche d'hiver - pas de gym
Dès 06 mars	Sélectionnés pour jeux mondiaux d'hiver Kazan/Russie 01/2022 (compétition internationale) : 1 entrainement spécifique chaque weekend
Dès 24 mars	Horaires : 17H30-18H45
07, 14 avril	Vacances de Pâques – pas de gym
12 mai	Veille de l'Ascension - pas de gym
30 juin	Dernière avant les vacances d'été
25 août	Reprise de nos entrainements (17H30-19H00)
29 août	UBSKIDSCUP au Mouret pour les juniors (compétition)
04 septembre	Journée Procap à Bulle pour adultes (compétition)
11 septembre	UBSKIDSCUP à Zürich pour les juniors, finale Suisse (compétition)
10 octobre	GP Berne juniors et adultes (compétition)
20 novembre	Corrida bulloise juniors et adultes (compétition)
22 décembre	Dernière avant les vacances de fin d'année (commun adultes et juniors)
12 janvier 2022	Reprise de nos entrainements (17H30-19H00)

Pour rappel :
Entraînements à la salle de gym de La Promenade/Payerne
Horaire : mercredi 17H30-19H00 (vestiaires : venir avant)
1 paire de chaussures de gym pour l'intérieur
1 paire de chaussures de gym pour l'extérieur
1 gourde d'eau
1 passage aux WC avant l'entraînement
1 message ou téléphone à son entraîneur pour s'excuser en cas d'absence
Bonne humeur, engagement, régularité dans la fréquentation des entrainements, Fair play